

Gråtefri GOD NATT

Spedbarnshyl som skjærer gjennom nattestillheten. Desperate foreldre som er villige til å gjøre hva som helst for en god natts søvn. Slik er småbarnslivet for mange. Vi viser deg veien til god søvn for hele familien – helt uten skrikekurer.

TEKST ELIN SOLVANG FOTO THINKSTOCK

LILLEBROR FÅR IKKE SOVE. Han mister smokken, roterer rundt i senga og er så rasende som bare et lite menneske på ett år kan bli. Jeg er den trøtteste, gravide mammaen i verden og sitter ved sprinkelsenga med det som føles som en 5.000 år gammel mumiezombiekropp og stryker sinnataggen på kinnet. «Så, så, så. Nå må du sove». I ren desperasjon sier jeg: «Hvis du er grei gutt og legger deg og sover godt nå, skal du få tusen kroner av mamma.» Svaret er et hikst, og det virker ikke som om tilbudet er det minste interessant.

Alt jeg vil, er å sove. Men jeg vil jo ikke at minsten min skal ligge der tårevåt og sint. Hadde det banket på soveromsdøra nå, og en mann i rød uniform hadde tippet inn og tilbudt seg å trylle guttungen i dyp søvn mot at

EN MINSTE BERØRING: Ofte er det ikke så mye som skal til for at minsten skal føle seg trygg. Å bli strøket litt og snakket til er ofte nok.

«Jeg tror det er en del av overlevelsespakken vår at vi reagerer negativt på å forlate gråtende spedbarn.»

TRYGT HOS MAMMA: For mange nybakte mammaer føles det nærmest naturstridig å skulle forlate barnet sitt mens det gråter. Og kanskje er det en grunn til det.



10 TIPS for trøttinger

- 1. HVORFOR:** Et urolig barn som har vanskelig for å sovne har kanskje vondt på grunn av fysiske plager. Gå runden til lege og fysioterapeut for å finne mulige årsaker.
- 2. SAMSOVING:** Barnet liker ikke å sove alene. Samsoving kan være et alternativ.
- 3. NÆRHET:** Den lille trenger mer fysisk kontakt. Prøv med mer nærhet om dagen via bæring og kos.
- 4. RUTINER:** Tydelige kveldsrutiner som f.eks. bading, pussing og pysj i samme rekkefølge og en fast nattasang kan hjelpe babyen til å kjenne igjen hva som skal skje. Vær konsekvent.
- 5. TEMPERATUR:** Ligger barnet trygt og godt? Inne i magen var det tett og varmt. Kanskje svøping eller nattpose kan være tingen? Ingen liker jo å bli kald fordi dyna har glidd av, men heller ikke å være for varm.

- 6. VUGGE:** Savner den lille vuggingen og de dempede lydene fra inne i magen? Kanskje en hengevugge og noe som produserer lav støy kan være tingen?
- 7. BEROLIGE:** Våkner det litt større og nattavvente barnet om natten, kan det greie seg med berøring eller en lav og rolig stemme. Noen barn trenger å vite at det er noen der, men trenger ikke løftes opp.
- 8. NOK MAT:** Spebarn må «tankes opp» skikkelig på dagtid og litt større barn må få nok mat å greie seg gjennom natten.
- 9. AVLASTING:** Få avlastning slik at du får litt mer overskudd til å hjelpe barnet om natten.
- 10. RO:** Små babyer trenger hjelp til å roe seg når de blir sinte eller redde. Hjelper du den lille å roe seg, lærer hun eller han lettere etter hvert. (Kilder: Midtimellom, barnogsøvn.com og sov lille baby.com)

janitsjarorkesteret hans hadde fått spille fem timer i strekk, er jeg ikke i tvil om hva jeg ville valgt. Jeg hadde sovnet som en stein midt i første ompa-ompa-tatarata.

MÅ LØSNINGEN VÆRE Å LA BABYEN ligge og gråte seg i søvn? Skal du telle minutter, føre skjema og la poden hyle? Mange mener jo det – helsesøstre, andre mødre, bestemødre og bekjente, men noen får en vond klump i magen når de hører om ulike skrikekurer.

Siw Othilie Haugen (30) fra Notodden er mamma til Vilde på snart tre år. Hun forteller om mange lange netter med en baby som kunne våkne hvert kvarter.

– Jeg ville helst at Vilde skulle sove i sin egen seng på vårt soverom. Men hun hadde helt andre ideer, og hun fikk det som hun ville fordi det følte helt naturlig å ha henne nær meg. På dagtid sov hun helst i bæretøy eller på fanget. Soving i vogn var sjelden noen suksess til tross for iherdige forsøk, sier hun.

Vilde ble ammet i søvn til hun var over to år og fikk melk om natten når hun ønsket det. I ettertid viste det seg at hun led av KISS/KIDD (smertefulle nakkeproblemer) som gjorde at hun trengte mye nærhet og smertelindring for i det hele tatt å kunne falle i søvn og sove videre. Nå er hun frisk og sover hele natten.

Siw Othilie fulgte sin egen magefølelse og har laget en nettside om barn og søvn der hun skriver om søvntips og forskning som støtter hennes syn på at småroller ikke skal ligge alene og gråte.

– Jeg tror at det er instinktene våre som forteller oss at dette er galt. Hvis jeg skal spekulere i evolusjonspsykologi, så kan man jo tenke seg at det å legge fra seg et gråtende barn er farlig. Man ønsker jo ikke som mor at barnet skal bli spist av rovdyr eller bli utsatt for andre skumle ting. Barnet på sin side vil oppleve det å bli forlatt gråtende som fryktelig skremmende. Jeg tror det er en del av overlevelsespakken vår at vi reagerer

negativt på å forlate gråtende spedbarn, sier Siw Othilie.

Det å gå fra et fortvilet barn er heller ikke særlig empatisk, mener hun.

– Om jeg er lei meg eller redd for en ny og ukjent situasjon, ville det å bli forlatt og ignorert oppleves ganske krenkende. Jeg som voksen kan bruke ord og fortelle at jeg trenger støtte og trøst. Barn har bare gråt som uttrykk i en slik setting.

– Jeg har opplevd at mange innen helsevesenet mangler interesse for eller kunnskap om barn og søvnproblemer. Derfor valgte jeg selv å sette meg inn i emnet, sier hun.

Ukentlig møter hun mange ulike familier på helsestasjonen, og hun understreker at det er viktig med kontrollspørsmål for å finne ut hvorfor barnet sover dårlig. Man må bringe på det rene om det for eksempel dreier seg om fysiske plager eller

«Jeg er imot skrikekurer fordi man ofte griper til det uten at man vet årsaken til at barnet sover dårlig.» Lege Kamilla Brastein

EN ANNEN SOM ER MOT GRÅTEKURER, er Kamilla Brastein. Hun er lege i Porsgrunn og møter mange trøtte foreldre når hun en dag i uka jobber på helsestasjonen. Selv fikk hun en tøff start på livet som mamma med fødselsdepresjon og søvnløse netter da sønnen ble født for tre år siden. Han gråt mye og sov dårlig, og hennes interesse for barn og søvn ble forsterket.

– Da sønnen min var liten, ble jeg møtt med enten at han ikke fikk nok mat eller at jeg bare skulle la ham ligge og skrike. Han la godt på seg, så det var ikke akkurat mat han manglet. Jeg tror han reagerte på at jeg ikke hadde det så bra. Da han var eldre, fikk han en astmadiagnose, noe som heller ikke hjalp på søvnkvaliteten, sier Kamilla.

Som nyutdannet lege og mamma er dette med søvnproblemer noe som opptar henne spesielt, men det gjelder ikke alle i samme bransje.

separasjonsangst.

– En av de viktigste grunnene til at jeg er imot skrikekurer, er at man ofte griper til det uten at man vet årsaken til at barnet sover dårlig. Det kan gjøre vondt verre. Astmabarn kan bli verre av å ligge og skrike, og babyer med separasjonsangst kan få forsterket angst, sier hun.

Kamilla viser også til forskning som sier at langvarig gråt alene hos barn kan være uheldig for utviklingen av nervesystemet. Hun mener også at det er et tillitsbrudd fordi det er normalt å reagere når noen trenger hjelp.

– Da jeg jobbet på sykehjem i studietiden var det selvsagt at vi reagerte når eldre dro i snora og tilkalte oss. Hvorfor skal vi da ikke hjelpe gråtende barn?

I OSLO LIGGER ET privatdrevet senter for barnefamilier, Midtimellom. Dit kom

ENDELIG SØVN: Mange småbarn har vanskelig for å finne veien inn i søvnen. Sykdom, ubehag eller mangel på gode rutiner kan alle være årsaker til det. Ikke vær redd for å søke hjelp.



«Når fysiske plager er utelukket, kan det være rutinene det må jobbes med.» Caroline Lorentzen Teigen, Midtimellom

homeopat Caroline Lorentzen Teigen med sine barn da de var små og slet med å sove. Hun var så fornøyd med hjelpen hun fikk at hun nå jobber der og har hovedansvaret for barn med søvnproblemer.

Skrikekurer skurrer også i hennes ører. Hun synes det er unødvendig å utsette barn for det stresset de opplever når de blir forlatt gråtende. Utslitte familier kan få til bedre søvn i løpet av noen få netter uten gråtemetoder, mener Caroline.

– Jeg snakker med familiene om hvordan et døgn foregår hos dem og får en oversikt over hvordan de gjør det med mat og søvn. Vi snakker også om svangerskapet og fødselen, forteller hun.

Når fysiske plager er utelukket, kan det være rutinene det må jobbes med.

– Jeg går nøye gjennom kveldsrutinene. Det er viktig at de er faste og forutsigbare for barnet. Barnet må få nok mat på dagen, og ikke spise flest måltider om natten. Det å

tydeliggjøre legging og hjelpe barnet til å finne søvnen selv er viktig, understreker søvneksperter.

Foreldrene er ofte veldig slitne når de søker hjelp hos Midtimellom. Der får de hjelp til å finne løsninger slik at de får mer hvile.

– Det å fordele ansvar og eventuelt ha vaktordninger seg imellom kan hjelpe. For eksempel kan en av foreldrene ta leggingen og kvelden frem til klokken 23, mens den andre hviler eller finner på noe hyggelig for seg selv. Klokken 23 kan de bytte, slik at den andre forelder tar nattskiftet, sier hun.

Dette med å fordele arbeidet er viktig. Mange, særlig i Oslo, har liten eller ingen familie i nærheten og lite avlastning.

– Samarbeidet mellom foreldrene blir derfor ekstra viktig, sier Caroline Lorentzen Teigen.

– Gråtende barn trenger å vite at det er noen sammen med dem. De må bli tatt på

alvor, løftes opp og trøstes når gråten går fra «sinna» til «lei seg», anbefaler hun familiene.

Det er ikke godt for barnet å bli forlatt.

– Barn er født med sosial intelligens og kan lese følelsene våre. Når foreldrene er usikre gir det også barnet usikkerhet. Det å bestemme seg for hvordan leggesituasjonen skal være, og føle seg trygg på avgjørelsen gir et mye bedre utgangspunkt for at barnet vil føle seg trygt, sier hun.

Med enkle, små grep kan hverdagen bli lettere, mener søvneksperter, og slår fast en hovedregel:

– Forlat aldri et gråtende barn.

Nyttige nettsider

- > midtimellom.no
- > barnogsavn.com
- > sovlillebaby.com

Kjøpte du både klærne og lekene på samme sted sier' u!?

Ja! Sparte både tid og penger...

Det lønner seg å tenke stort og gjøre alle innkjøpene på ett sted. Slik får du mer ut av hver handletur og du sparer verdifull tid som du kan bruke på deg selv eller sammen med barna. Vi har alltid lave priser og gode tilbud, gratis parkering og lange åpningstider. Alt dette, på ett sted.

Finn ditt nærmeste Coop Obs! Hypermarked på coop.no

coop obs!
HYPERMARKED

Alt på ett sted